

Régulation du comportement alimentaire dans l'accompagnement social des personnes en surpoids

Conférence de **Christelle Corre**, **Katell Magoarou-Guérin**, **Marylène Bellec**, diététiciennes, membres du Groupe de Réflexion sur l'Obésité et le Surpoids, antenne de Brest.

ITES, sites de Brest et de Quimper, Mardi 7 février 2017

Bibliographie proposée par Marylène Bellec



Site Internet



Groupe de Réflexion sur l'Obésité et le Surpoids

Le Groupe de Réflexion sur l'Obésité et le Surpoids est une association qui a vocation d'être un lieu de réflexion, d'échanges et de formation. L'objectif du site Internet est de fournir aux personnes en difficulté avec leur poids et leurs formes corporelles une information libre et critique. Le docteur Gérard Apfeldorfer, psychiatre, Paris est le rédacteur en chef du site Internet.

www.gros.org



A lire



APFELDORFER Gérard. **Mangez en paix !** Paris : Odile Jacob, 2008

Pour être en bonne santé physique et mentale, pour faire le juste poids, il convient de laisser ses peurs alimentaires au vestiaire et de manger en paix. C'est en sachant s'écouter qu'on parvient à répondre tour à tour de façon adéquate à ses besoins énergétiques, en nutriments, en vitamines et minéraux, et aussi à ses besoins émotionnels, à sa faim d'amour et d'affection. [Extr. 4ème de couv.]

APFELDORFER Gérard. **Maigrir c'est dans la tête.** Paris : Odile Jacob, 2008

Pour maigrir, il ne suffit pas de perdre des kilos. C'est aussi dans la tête que cela se passe, dans l'image que vous avez de vous-même, dans vos relations avec les autres. Devenir mince et le rester, voilà une formidable aventure. Gérard Apfeldorfer vous livre les sept clés qui vous seront nécessaires. [Extr. 4ème de couv.]

APFELDORFER Gérard, ZERMATI Jean-Philippe. **Mensonges Dukan et balivernes.** Paris : Odile Jacob, 2012

Beaucoup ont succombé aux promesses d'amaigrissement rapide du régime Dukan. Leur rêve s'est bien souvent transformé en cauchemar. Reprise de poids, craquages, compulsions, perte de l'estime de soi et dépression sont au rendez-vous. Jean-Philippe Zermati et Gérard Apfeldorfer ont décortiqué le régime Dukan. Ils vous expliquent les ressorts cachés de la méthode et montrent qu'il existe d'autres voies pour maigrir autrement et durablement ! [Extr. 4ème de couv.]

CHOZEN BAYS Jan. Préface G. Apfeldorfer. **Manger en pleine conscience**. Paris : Les Arènes, 2013. (Livre CD). Voici une approche révolutionnaire pour transformer notre façon de manger et pour perdre du poids sans nous priver : elle consiste à observer les goûts, les odeurs, les sensations, les pensées et les émotions qui surgissent au cours d'un repas. S'appuyant sur des recherches scientifiques récentes et sur son expérience de médecin et de professeur de méditation [Extr. 4ème de couv.]

GABET-PUJOL Sandrine. **Petit cahier d'exercices pour réguler son poids**. Editions Jouvence n°48, 2014
Cette approche concrète et courte appliquée à l'alimentation permet de retrouver des comportements adéquats et son poids de forme. [Extr. 4ème de couv.]

LECERF Michel. **A chacun son vrai poids**. Paris: Odile Jacob, 2012
En matière de poids, il n'est jamais trop tard pour bien faire. Chacun est différent, chacun a son histoire, chacun a son poids. Il n'y a pas de norme unique, il n'y a pas non plus de recette standard. Et les régimes sont loin d'être "la" solution. Ce livre, écrit par un éminent spécialiste des questions de poids et de surpoids, explique pourquoi. [Extr. 4ème de couv.]

WAYSFELD Bernard. **Le poids et le moi**. Paris : A.Colin, 2014
Il n'y a pas de problème de poids », nous dit l'auteur de ce livre : trois kilos de trop, n'est-ce pas plutôt une question d'image, d'exigences personnelles ? Cent kilos de trop, est-ce encore un problème de poids ? Au fil des restrictions inutiles se succèdent les phases anorexiques et boulimiques qui aboutissent au funeste yoyo. Il appartient au clinicien de mettre un terme à un itinéraire qui mène à des obésités irréversibles. Loin des attitudes monolithiques, du tout génétique comme du tout psychologique, Bernard Waysfeld, dans cette deuxième édition réactualisée, propose l'analyse minutieuse de tous les facteurs en cause. En clinicien expérimenté, il interroge le désir qui sous-tend la demande du sujet. Faut-il même maigrir ? Quelles sont les opportunités à saisir, les erreurs à ne pas commettre ? [Extr. 4ème de couv.]

ZERMATI Jean-Philippe, APFELDORFER Gérard, WAYSFELD Bernard (sous la direction de). **Traiter l'obésité et le surpoids**. Paris: Odile Jacob, 2010
L'obésité continue de croître, alors que ses causes restent encore mystérieuses. Dans ce livre, les chercheurs et les médecins les plus réputés ont réuni leurs compétences pour comprendre l'origine des dérèglements du poids et proposer des solutions. À partir d'une théorie toute différente des causes de l'obésité, de nouvelles démarches thérapeutiques et préventives porteuses d'espoir, plus respectueuses de la diversité des personnalités, se dessinent. Il ne s'agit plus seulement de perdre des kilos, mais d'aider la personne en difficulté avec son poids et son comportement alimentaire à retrouver son unité psychique, physique et émotionnelle. [Extr. 4ème de couv.]

ZERMATI Jean-Philippe. **Maigrir sans régime**. Paris : Odile Jacob, 2011
Et s'il suffisait de faire la paix avec la nourriture et avec soi-même pour retrouver le poids idéal ? Plus on fait de régimes et plus on grossit. Pire, on finit par ne penser qu'à ça. Pour nombre d'entre nous, la vie est devenue une guerre permanente contre la nourriture et contre nous-mêmes, dont nous sortons vaincus. Notre corps n'a-t-il pas en lui la capacité et la "sagesse" de se réguler ? Peut-être faut-il oublier tout ce que nous savons sur la sacro-sainte diététique pour apprendre à écouter nos sensations ? Jean-Philippe Zermati nous propose une approche novatrice qui bouleverse tout ce que nous savons de la nutrition et des régimes. [Extr. 4ème de couv.]

ZERMATI Jean-Philippe. **Maigrir sans regrossir : est-ce possible ?** Paris : Odile Jacob, 2009
À une époque de surconsommation et de recommandations contradictoires, manger ne va plus de soi. Nous devons réapprendre à écouter nos besoins et à gérer nos envies. [Extr. 4ème de couv.]



ANDRE Christophe. **Et n'oublie pas d'être heureux : abécédaire de la psychologie positive.** Paris : Odile Jacob, 2013

"N'aie pas peur d'être heureux. Ne t'inquiète pas de savoir si ton bonheur cessera un jour : il cessera. Mais ne te désespère pas : il reviendra, toujours. Ne t'inquiète donc pas et savoure plutôt chaque instant de ta vie. Souris, fais de ton mieux, et surtout : n'oublie pas d'être heureux." C. A. Dans cet ouvrage très personnel, Christophe André nous accompagne sur le chemin d'une vie plus épanouie, plus heureuse et plus sage, pour mieux traverser les hivers et les étés de notre existence. Parcouru de conseils et d'exercices, cet abécédaire constitue une méthode passionnante et convaincante pour apprendre à vivre heureux. [Extr. 4ème de couv.]

ANDRE Christophe. **De l'art du bonheur : 25 leçons pour apprendre à vivre heureux.** Paris : L'Iconoclaste, 2011

Dans ce livre, nous allons réfléchir et méditer ensemble à partir de 25 tableaux : 25 images qui incarnent les visages, les formes et les gestes du bonheur, 25 leçons qui proposent d'avancer sur le chemin d'une vie plus heureuse. Car le bonheur peut s'apprendre." Christophe André. [Extr. 4ème de couv.]

ANDRE Christophe. **Méditer jour après jour.** Paris : L'Iconoclaste, 2011

Vivre en pleine conscience, c'est régulièrement porter une attention tranquille à l'instant présent. Cette attitude peut modifier notre rapport au monde de manière radicale, apaiser nos souffrances et transcender nos joies. [Extr. 4ème de couv.]

ASEMBOURG Thomas D'. **Cessez d'être gentil, soyez vrai.** Montréal : Les Editions de l'Homme, 2014

Pour acheter la reconnaissance, l'intégration ou l'illusion du confort, on a pris l'habitude d'être complaisant. On porte un masque, on joue un rôle, on dissimule ce qui se passe en soi. Prendre davantage conscience de la manière dont on pense et agit, savoir reconnaître ses besoins et comment les satisfaire par soi-même, voilà les moyens de désamorcer la mécanique de la violence qui nuit à tous nos rapports. [Extr. 4ème de couv.]

BEN-SHAHAR Tal. **L'apprentissage de l'imperfection.** Paris : Belfond, 2010

Se dépasser. Faire toujours mieux. Être plus efficace. Tous les jours, nous nous imposons des objectifs impossibles à atteindre. Et plus nos exigences de performance sont élevées, plus nous sommes sous pression, saisis par le doute, paralysés par la peur de l'échec, condamnés à la frustration permanente. [Extr. 4ème de couv.]

BOURQUE Danielle. **A 10 kilos du bonheur.** Montréal : Les Editions de l'Homme, 2004

« Si je maigrissais, je serais sûrement plus séduisante, je serais en meilleure forme, j'aurais beaucoup plus confiance en moi ! » Beaucoup de femmes se reconnaîtront dans ces propos et partagent cette obsession de la minceur. Pour faire contrepoids à cette tendance, ce livre passe au crible les préjugés sociaux, les modèles esthétiques et les illusions qui entretiennent le mythe de la maigreur à tout prix. Il s'adresse à celles qui passent d'un régime à l'autre ou qui traînent comme un boulet la honte de leur corps et qui se sentent coupables à chaque petit plaisir alimentaire. Toutes celles qui veulent rompre avec la hantise de la minceur trouveront dans cet ouvrage des moyens efficaces de revaloriser leur image corporelle. [Extr. 4ème de couv.]

CHEVAL Sophie. **Belle autrement ! : En finir avec la tyrannie de l'apparence.** Paris: Armand Colin, 2013

Il faut nous rendre à l'évidence : nous échouons constamment à ressembler aux icônes de beauté que la société idolâtre. Mais impossible de renoncer à cet impératif esthétique ! Entre ces deux combats perdus d'avance, nous sommes coincées. Pour sortir de l'impasse, nous pouvons agir autrement afin de transformer la place et le sens que prend la beauté dans nos vies. Modifions notre expérience esthétique, en déjouant les pièges de la beauté unique et en accueillant pleinement son caractère changeant ! En renouant avec l'expérience d'une beauté vivante, éloignée des représentations de papier glacé, nous apprenons à rechercher la beauté qui nous convient, celle qui nous apporte de la satisfaction. [Extr. 4ème de couv.]

CUNJI Charly. **Savoir s'affirmer en toutes circonstances**. Paris : Pocket, 2011

Dans la vie professionnelle ou personnelle, savoir s'affirmer est une clé du succès. C'est le moyen indispensable pour se faire respecter dans toutes les circonstances et pour trouver son équilibre dans une relation réussie avec les autres. Or il existe une véritable méthode d'entraînement à l'affirmation de soi pour tous ceux qui éprouvent des difficultés ou doutent de leurs capacités relationnelles. Cette méthode rigoureuse se fonde sur les acquis des recherches en psychologie comportementale et cognitive. [Extr. 4ème de couv.]

HAHUSSEAU Stéphanie. **Tristesse peur colère : agir sur ses émotions**. Paris: Odile Jacob, 2006

Vous vous sentez hypersensible ? Vous êtes souvent submergé par vos émotions ? Miné par la colère, l'inquiétude, la tristesse ? Jusqu'à en souffrir, en avoir honte, vous sentir déséquilibré ou anormal ? Pourtant, éprouver toutes ces émotions, c'est normal, voire nécessaire. Même nos émotions négatives peuvent nous aider, à condition de savoir en faire bon usage. Ce livre va vous donner de nombreux conseils pratiques pour y parvenir. Il vous racontera les nouvelles voies de la recherche en psychothérapie et vous aidera à comprendre, à accepter et à réguler toutes vos émotions pour vivre en paix avec vous-même. [Extr. 4ème de couv.]

HARRIS Russ. **Le piège du bonheur : créez la vie que vous voulez**. Montréal : Les Editions de l'Homme, 2010

Êtes-vous, comme des millions de personnes, tombé dans le piège du bonheur ? Selon l'auteur, notre quête du bonheur et les moyens que nous prenons pour y arriver finissent par nous rendre malheureux. Notre volonté d'être heureux à tout prix contribue à la recrudescence du stress, de l'anxiété et de la dépression. Cet ouvrage présente les techniques de la thérapie ACT, une nouvelle psychothérapie révolutionnaire basée sur les plus récentes recherches en psychologie du comportement. [Extr. 4ème de couv.]

LEMAIRE Hélène. **Maigrir sain sans faire de régime**. Paris : Prat Editions 2014

Découvrez la meilleure façon de perdre du poids durablement en écoutant toutes vos sensations alimentaires ! Maigrir sain sans faire de régime vous apprend comment distinguer la véritable faim de la simple envie de grignoter, reconnaître la satiété, manger en pleine conscience. [Extr. 4ème de couv.]

MARREZ Anne. ODA Maggie. **Petit cahier d'exercices d'acceptation de son corps**. Editions Jouvence n°45, 2014

Les exercices ludiques de ce petit cahier vous aideront à comprendre votre insatisfaction corporelle, à voir comment celle-ci s'est mise en place dans votre vie, et ce, dans un seul but : vous défaire de vos croyances erronées et négatives. Les tests, tableaux, réflexions, dessins éclairants... seront autant d'outils qui contribueront à vous sentir mieux dans votre corps, à tolérer vos défauts et à vivre avec, afin de vous reconnecter au monde, aux autres, à vous-même. [Extr. 4ème de couv.]

NEFF Kristin. **S'aimer : comment se réconcilier avec soi-même**. Paris: Belfond, 2013

Dans une société où l'on est en permanence comparé à plus riche, plus beau, plus intelligent que soi, qui est vraiment satisfait de ce qu'il est ? Devant cette compétition féroce, nous avons tous le même réflexe : nous juger, très sévèrement, avant que les autres ne le fassent. Mais l'autocritique n'est pas la solution. Pour prendre confiance et être capable de se dépasser, un seul secret : s'entourer des mêmes égards que ceux que nous témoignons à nos proches. [Extr. 4ème de couv.]

SCHOENDORFF Benjamin. **Faire face à la souffrance : choisir la vie plutôt que la lutte avec la thérapie d'acceptation et d'engagement**. Paris : Retz, 2009

La manière dont nous agissons dépend autant des événements concrets avec lesquels nous sommes en interaction que de ce que nous en pensons. Il convient donc de travailler sur nous-mêmes pour nous convaincre que nous avons droit de ne pas croire tout ce que nous pensons. La Thérapie d'Acceptation et d'Engagement, aussi appelée « ACT thérapie » (Acceptance and Commitment Therapy), a ainsi développé une nouvelle approche thérapeutique en apprenant non pas à contrôler ou à « lutter contre » nos pensées, nos émotions, mais à faire l'expérience de les accueillir pour avancer sur le chemin qui nous convient le mieux. [Extr. 4ème de couv.]

YOUNG Jeffrey E. **Je réinvente ma vie**. Montréal : Les Editions de l'Homme, 2013

Avez-vous parfois l'impression que vos proches ne vous aiment pas suffisamment ou ne vous comprennent pas autant que vous le souhaiteriez? Éprouvez-vous un sentiment d'imperfection? Croyez-vous que l'on ne pourrait pas vous accepter tel que vous êtes si l'on vous connaissait vraiment? Si vous vous reconnaissez dans ces questions, c'est que vous êtes sous l'emprise d'un schéma qui vous entraîne à adopter des conduites d'échec. Ce schéma, qui trouve son origine dans votre enfance, influence toute votre vie. Dans cet ouvrage, les auteurs font appel aux ressources innovatrices de la thérapie cognitive. [Extr. 4ème de couv.]



AUDIOVISUEL



Régime : la vérité qui dérange. Documentaire - Infra rouge - diffusé sur France2 le 22/04/2013

Fin 2010, un rapport officiel de l'Agence Nationale de Sécurité Sanitaire de l'Alimentation, de l'Environnement et du Travail (ANSES) passe inaperçu. Pourtant, sa conclusion est accablante : sur un an, 80 % de ceux qui font un régime reprennent les kilos perdus. Pire, il est désormais prouvé que la multiplication des régimes sur plusieurs années contribue à la prise de poids. Pourquoi reprend-on du poids quasi systématiquement ? Pourquoi la multiplication des régimes conduit-elle à la prise de poids ? En quoi sont-ils dangereux pour la santé ? Et surtout, quelles sont les solutions pour perdre du poids durablement sans faire de régime ?

Pour répondre à ces questions, le documentaire adopte une écriture originale qui croise trois modes narratifs où se mêlent les histoires d'Ingrid, Sandra et Fabien, une série d'expériences inédites et des séquences courtes de dessins animés ludiques. Ce film est un coup de pied dans la fourmière des vendeurs de rêves. [Extr. Site Internet de l'émission]

https://www.youtube.com/watch?v=P909_9e3aNA

La peur de grossir. Info santé. France Info – 28 avril 2014

Cinquante pour cent des femmes seraient ainsi insatisfaites de leur poids. Beaucoup d'hommes font également attention à leur ligne. Le docteur Bernard Waysfeld, médecin, psychiatre, endocrinologue et nutritionniste est notamment l'auteur de *Le Poids et le Moi* (Armand Colin). Il vient de publier chez le même éditeur, *La peur de grossir*. Il explique d'où vient cette peur. [Extr. Site Internet de l'émission]

<http://www.franceinfo.fr/emission/info-sante/2013-2014/la-peur-de-grossir-04-28-2014-12-55>